EN İYİ 50 GÜZELLİK TARİFİ

Sürün Güzelleşin & İçin Güzelleşin















formsanté

Formsanté dergisinin hediyesidir.

2018 SİZİN YILINIZ OLSUN

Yeni yıla girerken kendinize bir söz verin ve cilt bakımını ihmal etmeyin! Doğal ürünlerle hazırlayabileceğiniz basit ama etkili tariflerle tepeden tırnağa güzelleşin. Kış soğuğunun etkisiyle kuruyan saçlarınızı nemlendirmeden siyah noktalardan kurtulmaya, selülitleri yok etmeden sıkılaşmaya dek birçok konuda yardımcınız olacak bu tarifleri önerilen sıklıkta uygulamaya özen gösterin.

Cildinize dışarıdan bakım yaparken, vücudunuzu içten iyileştirmeyi de unutmayın. Doğanın bize armağanı olan sebze, meyve ve bitkilerle kolayca hazırlayabileceğiniz içecekler ve çaylarla uyku rutininizi düzenleyin, detoks yapın, yağlarınızdan kurtulun, antioksidan depolayın, sindirim sorunlarına veda edin, bağışıklık sisteminizi güçlendirin.

Sizler için hazırladığımız bu kitaptaki önerileri uygulayıp, sonuçlarını gördükçe kendinizdeki değişimi fark edeceksiniz...



formsanté

YAYINCI

DOĞAN BURDA DERGİ

YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI

Cem M. Başar

YAYIN DİREKTÖRÜ Ferhan Kaya Poroy

fkaya@doganburda.com

YAYIN YÖNETMENİ Ruken Akbay Gürtaş *(Sorumlu)*

rakbay@doganburda.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Deran Çetinsaraç

dcetinsarac@doganburda.com

HAZIRLAYAN Ayşegül Uyanık Örnekal

auyanik@doganburda.com

SAYFA TASARIMI Canan Nakip Yüksek

cnakip@doganburda.com

YÖNETİM YERİ

Trump Towers Kule 2, Kat: 21-24 34387 Şişli/İstanbul Tel: 0212 410 34 99 - 410 33 82

Faks: 0212 410 34 68

BASKI: *Uniprint Basım San. Ve Tic. Aş.*

Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159

34555 / İstanbul TEL: 0212 798 28 40 PBX

FAKS: 0212 798 20 63 www.apa.com.tr

DAĞITIM: *Yaysat A.Ş. 0212 622 22 22*

Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık

DB OKUR HİZMETLERİ HATTI: *(0 212) 478 0 300*

okurhizmetleri@doganburda.com

SÜRÜN GÜZELLEŞİN



1

BALLI YÜZ MASKESİ

MALZEMELER:

- 1 yk çiçek balı
- 1 çk avokado yağı
- 1 adet E vitamini kapsülü

UYGULANIŞI:

Avokado yağı ile balı karıştırın. İçine E vitamini kapsülünü ekleyin. Temiz cilde uygulayın. Buhar sonrası uygulamaya özen gösterin. 15 dakika bekledikten sonra ılık suyla durulayın.



2

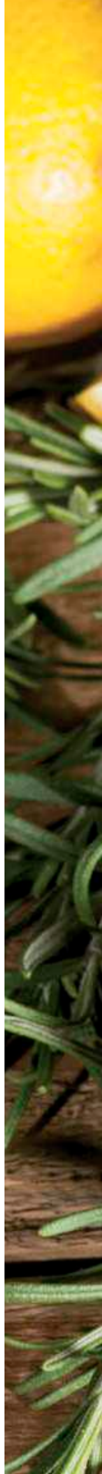
SELÜLİT MASKESİ

MALZEMELER:

- 1 yk limon yağı
- 1 yk defne yağı
- 1 yk biberiye yağı

UYGULANIŞI:

Tüm yağları karıştırıp, selülitli bölgelere yumuşak hareketlerle masaj yaparak sürün. Yaklaşık bir saat bekledikten sonra ılık suyla yıkayın.





3

NEMLENDİRİCİ VÜCUT KREMİ

MALZEMELER:

- 1 yk badem yağı
- 2 yk fındık yağı
- 1 yk vazelin
- 1 tk kayısı yağı
- 1 çk ceviz yağı

UYGULANIŞI:

Tüm yağları karıştırıp, içine en son vazelini ekleyin. Elde ettiğiniz kremi diz, dirsek ve ayaklar başta olmak üzere tüm vücudunuza her gün uygulayın.





4

SİYAH NOKTASAVAR

MALZEMELER:

- 3 yk bal
- 2 yk yoğurt
- 1 fincan yulaf unu

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeleri karıştırın. Peeling yapar gibi yüzünüze sürüp bekleyin. Ardından ılık su ile temizleyin.





5

MANDALİNALI MASKE

MALZEMELER:

- 1 adet mandalina
- 1 tk bal
- 1 çk turunç yağı

UYGULANIŞI:

Mandalinayı soyup, dilimlerini ve kabuklarının yarısını blender'a koyun. Balı ve turunç yağını da ekleyerek karıştırın. Oluşan püreyi tercihen peeling yapılmış temiz cilde uygulayın. 15 dakika bekledikten sonra ılık suyla durulayın.





6

IŞILTI VEREN MASKE

MALZEMELER:

- 2 yk nar tanesi
- 1/2 muz
- 1 tk bal
- 3 damla avokado yağı

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeyi blender'da püre haline getirin. Göz çevresi dışında tüm cildinize uygulayın. 20 dakika bekleyip yıkayın.





7

TEMİZLİK MASKESİ



MALZEMELER:

- 1 yumurtanın sarısı
- 1 tk ılık süt
- 1 tk bal

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeyi bir araya getirin. Elde ettiğiniz karışımı yüzünüze ve boyun bölgenize uygulayın. 20 dakika bekleyip ılık su ile durulayın.





8

CANLANDIRICI MASKE

MALZEMELER:

- 1/2 olgun avokado
- 1 tk bal
- 1 çk badem yağı

UYGULANIŞI:

Çatalla avokadoyu ezin. Üzerine bal ilave edip tekrar karıştırın. En son badem yağını ekleyin. Temiz cilde uygulayın. Yaklaşık 20 dakika bekleyip ılık su ile yıkayın. Haftada 1 ya da 2 gün uygulayın.



9

DETOKS MASKESİ

MALZEMELER:

- ✿ 1/2 greyfurt
- ✿ 1 adet küçük salatalık
- ✿ 1 tk buğday yağı
- ✿ 2 yk taze nar suyu

UYGULANIŞI:

Nar suyu ile cildinizi temizleyin. Ardından salatalık ve greyfurtu iyice yıkayıp, kabuğunu soymadan rondodan geçirin. Üzerine buğday yağını ekleyip karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı yüzünüze uygulayıp 20 dakika bekleyin. Ilık su ile yıkadıktan sonra kalan nar suyu ile yüzünüzü silin.





10

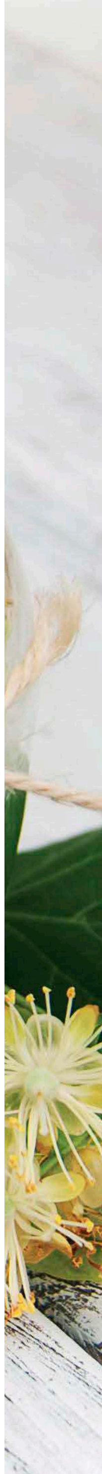
KIRIŞIKLIK ÖNLEYİCİ BAKIM

MALZEMELER:

- 2 yk ıhlamur
- 1 fincan süt

UYGULANIŞI:

Sütü ısıtıp blender'a koyun. İçine ıhlamuru ilave edip karıştırın. Her gece yatmadan önce cildinize sürün. 15 dakika bekletip yıkayın. Haftada 2 gün uygulayın.





11

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI BAKIM MASKESİ

MALZEMELER:

- 1 yk biberiye yağı
- 3 tk ardıç ağacı yağı
- 1 tk ısırgan tohumu yağı
- 2 yk sızma zeytinyağı

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeyi iyice karıştırın. Haftada 1 kez saç diplerine friksiyon yaparak sürün. Bir saat bekletip yıkayın.





12

ÇATLAK LOSYONU

MALZEMELER:

- 2 yk badem yağı
- 2 yk saf zeytinyağı
- 2 yk çörekotu
- 1 yk menekşe otu

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeyi bir cam şişeye koyup çalkalayın. Sabah-akşam yuvarlak hareketlerle masaj yaparak karın bölgenize uygulayın.







13

BUHAR BANYOSU

MALZEMELER:

- 1/2 greyfurtun suyu
- 3 damla limon yağı
- 3 damla buğday yağı
- 2 sap taze biberiye
- 2 lt kaynar su

UYGULANIŞI:

Geniş bir kaba önce kaynar suyu, ardından diğer malzemeleri ekleyin. Geniş bir havlu yardımıyla başınızı kapatıp kaba doğru eğilerek buhar banyosu yapın. Öncesinde peeling uygulayarak etkisini arttırabileceğiniz bu işlemi haftada 1-2 kez tekrarlayın.



14

AYAK BAKIM KÜRÜ

MALZEMELER:

- 1/2 fincan yulaf unu
- 1/2 fincan mısır unu
- 1/2 fincan kalın taneli tuz
- 4 yk aloe vera jeli
- 1/2 fincan kokusuz vücut losyonu

UYGULANIŞI:

Geniş bir kasede tüm malzemeyi karıştırın. Elde ettiğiniz maskeyi ayak tabanına, ayak parmaklarından bileklere kadar ovalayarak sürün. Sonra ılık suyla durulayıp, aynı işlemi diğer ayağınıza da uygulayın.



15

CİLT BESLEYİCİ TONİK

MALZEMELER:

- 1 çay bardağı saf gül suyu
- 1 tk yasemin yağı
- 1 tk kayısı yağı

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeleri bir kavanozda karıştırıp çalkalayın. Yüzünüzü yıkayıp, temizledikten sonra bir parça pamukla cildinize uygulayın. Her gün bir kez kullanabilirsiniz.





16

GÖZ ALTI MASKESİ

MALZEMELER:

- 1 adet kivi
- 1 tk bal
- 1 çk buğday yağı

UYGULANIŞI:

Kivinin 1/4'ünü rendeleyin. İçine önce balı, ardından buğday yağını ekleyip karıştırın. Temizlenmiş göz altlarına sürüp 15 dakika bekleyin. Ardından pamuk yardımıyla nazikçe temizleyin. Haftada 2 kez uygulamak göz altı bölgesinin nem oranını arttırmaya yardımcı oluyor.



17

DUDAK BAKIM KREMİ

MALZEMELER:

- 1 yk vazelin
- 1 çk portakal yağı
- 1 çk jojoba yağı
- 1 çk Hindistan cevizi yağı

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeleri bir kavanozda karıştırıp, homojen hale getirin. Elde ettiğiniz kremsi karışımı sabah-akşam dudaklarınıza sürün.



18

CİLT NEMLENDİRİCİ KARIŞIM

MALZEMELER:

- 1 adet yumurta
- 1/2 fincan Hindistan cevizi yağı
- 1 yk bal

UYGULANIŞI:

Yumurtayı çırpın. Hindistan cevizi yağı ile balı yavaş yavaş üzerine ilave ederek karıştırın. Mayonez kıvamına gelen maskeyi küçük bir kaseye koyup, bir gece buzlukta bekletin. Ertesi gün karışımı yüzünüze sürüp 5-10 dakika bekletin. Ardından ılık su ile durulayın. Kalanını buzlukta bekleterek, başka bir zaman da kullanabilirsiniz.





19

TÜM VÜCUT MASKESİ

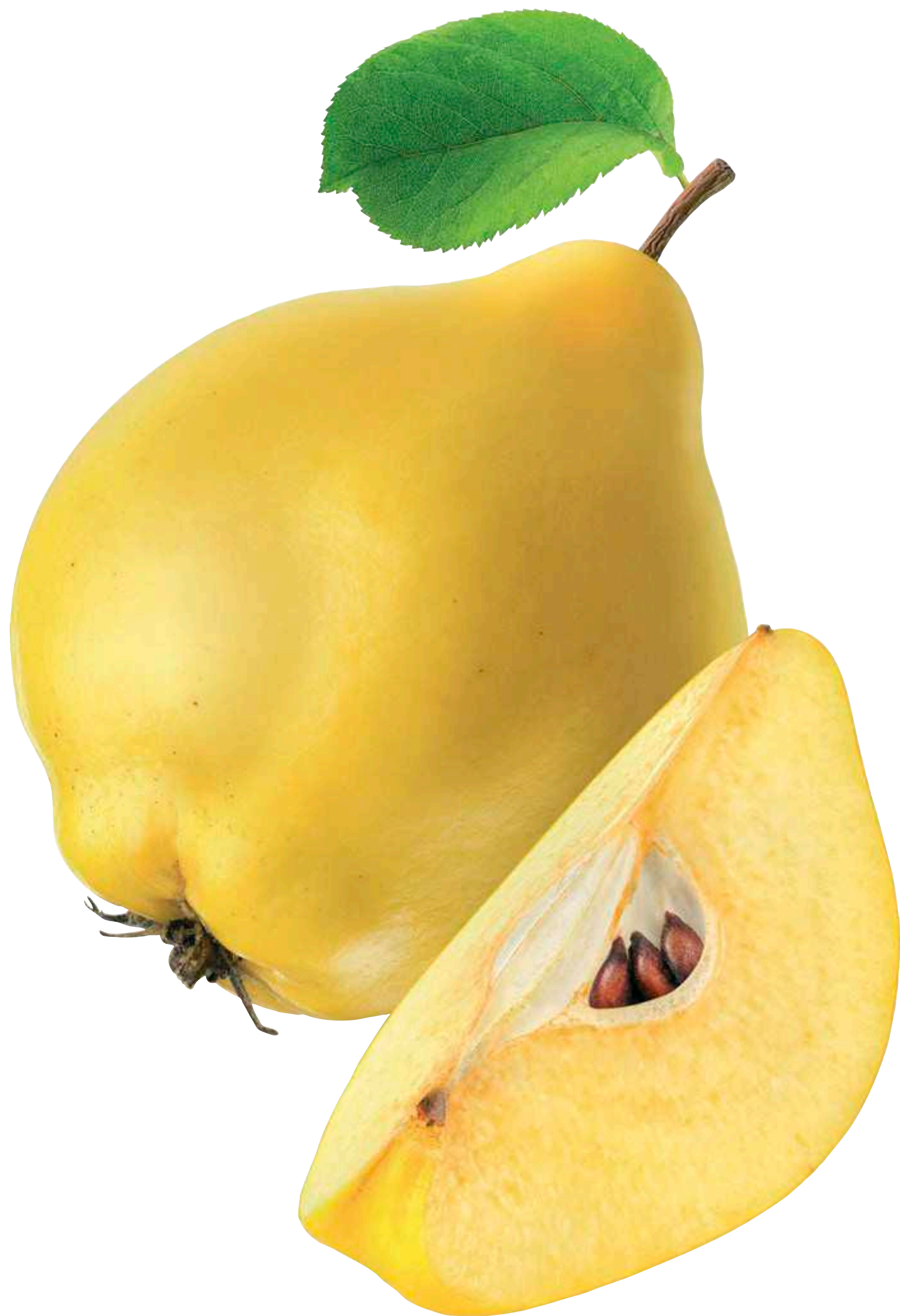
MALZEMELER:

- 1 avuç dolusu dövülmüş badem
- 5 yk yulaf unu
- 2 tk esmer şeker
- 2 yk bal
- 1/4 fincan sıcak su

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeyi macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Göğüs ve sırt kısmı başta olmak üzere, tüm vücudunuza sürün. 10 dakika sonra masaj yaparak temizleyip, duş alın.





20

DOĞAL MAKYAJ BAZI

MALZEMELER:

✿ 1 tk elma çekirdeği
✿ 1 tk ayva çekirdeği
✿ 1 çay bardağı su

UYGULANIŞI:

Elma ve ayva çekirdeklerini beş dakika suda haşlayın. Bir kavanoza koyup üç-dört gün bekletin. Jöle haline gelen maskeyi parmak uçlarınızla cildinize sürün. Kuruduktan sonra üzerine makyaj yapın.



21

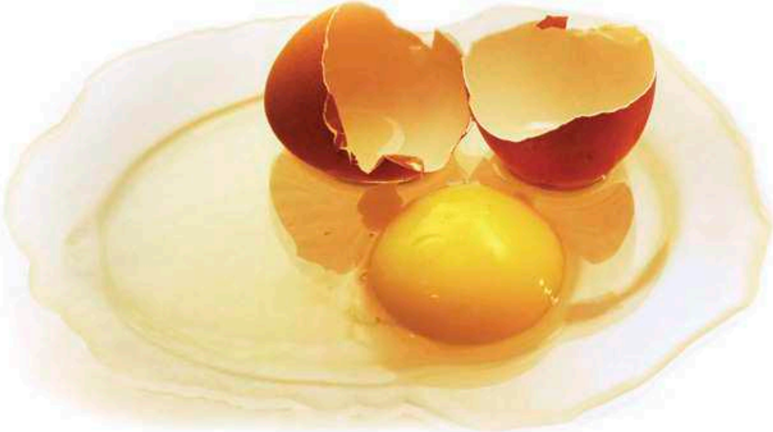
YAĞLI CİLTLERE ÖZEL PEELİNG

MALZEMELER:

- 1/2 demet maydanoz
- 1 yumurtanın akı
- 1 tk esmer şeker

UYGULANIŞI:

Maydanozun yapraklarını yumurta akıyla birlikte robotta ezin. Esmer şekeri ilave edip ovalayarak cildinize uygulayın. Kuruyunca ovalayarak çıkarıp suyla durulayın.



22

BALLI YÜZ MASKESİ

MALZEMELER:

- 1 yk bal
- 1/2 tk limon suyu
- 1 yk arı poleni
- 1/2 tk gliserin
- 1 yumurtanın akı

UYGULANIŞI:

Bal, polen ve limon suyunu karıştırın. Bal yumuşayıncaya kadar bu karışımı çırpın. Üzerine diğer malzemeleri ekleyin. Elde ettiğiniz maskeyi yüzünüze uygulayın.





23

KURUYAN SAÇLAR İÇİN NEM BOMBASI



MALZEMELER:

- 3 yk zeytinyağı
- 3 yk avokado yağı
- 2 yk ceviz yağı
- 1 yk bal
- 1 yk sirke
- 1 yumurtanın sarısı

UYGULANIŞI:

Sirke hariç tüm malzemelerden homojen bir karışım elde edin. Yeni yıkanmış, nemi alınmış hafif kurumuş saça uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra saçınızı yıkayın. Son durulama suyuna bir yemek kaşığı sirke ekleyin. Bu maskeyi haftada 1 ya da 2 kez uygulayın.



24

PANCARLI CİLT MASKESİ

MALZEMELER:

- 4 dilim haşlanmış kırmızı pancar
- 1 çk avokado yağı
- 1 çk limon yağı
- 1 tk badem unu

UYGULANIŞI:

Pancarları rendeleyip, içine avokado yağı ilave edin. Elde ettiğiniz karışıma limon yağını da ekleyip karıştırın. Temiz cilde uygulayarak 15 dakika bekleyin. Yüzünüzü ılık suyla yıkayıp, doğal maden suyu ile silin.



25

SIKILAŞTIRICI TONİK



MALZEMELER:

- 1/2 kahve fincanı elma sirkesi
- 1 kahve fincanı maden suyu
- 1 kahve fincanı gül suyu
- 1 yk gliserin

UYGULANIŞI:

Tüm malzemeyi bir şişeye koyup çalkalayın. Bir hafta boyunca her gün cildinize uygulayın.



İÇİN GÜZELLEŞİN



26

ANTİOKSİDAN İÇECEĞİ

MALZEMELER:

- 1 adet küçük boy pancar
- 1 adet küçük boy muz
- 1 avuç yaban mersini
- 1 su bardağı su

HAZIRLANIŞI:

Pancarı haşlayıp soğumaya bırakın. Ardından muz ve yaban mersini ile birlikte blender ya da katı meyve presinden geçirin. İçine suyu da ilave ederek iyice karıştırıp için.





27

GÜNE BAŞLANGIÇ DETOKSU

MALZEMELER:

- 1 su bardağı ılık su
- 1/2 limonun suyu
- 1 çk organik bal

HAZIRLANIŞI:

Sabah kalktığınızda tüm malzemeleri karıştırıp, aç karnına için. Bir saat bekleyip kahvaltı yapın.





28

HÜCRE YENİLEYİCİ KARIŞIM

MALZEMELER:

- 1 su bardağı kaynar su
- 1 yk yeşil çay
- 1 çk rezene
- 1 tk elma sirkesi
- 1 çk bal

HAZIRLANIŞI:

Kaynar suyun içinde yeşil çay ve rezeneyi karıştırıp süzün. İçine bal ve elma sirkesini ilave ederek için.





29

ANTİAGİNG MUCİZESİ

MALZEMELER:

- 1 avuç taze reyhan yaprağı
- 10 adet zeytin
- 3 adet havuç
- 1/2 salatalık

HAZIRLANIŞI:

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarın. Havuç ve salatalıkları soyduktan sonra dörde bölün. Havuç, zeytin ve salatalığı blender yardımıyla parçalayın. Elde ettiğiniz karışıma reyhan yapraklarını da ekleyerek, yeniden blender'dan geçirin. Soğuk olarak tüketin.





30

CİLT GÜZELLEŞTİRİCİ İÇECEK

MALZEMELER:

- 5 yaprak kara lahana
- I adet kereviz sapı
- I adet limonun suyu
- I adet salatalık

HAZIRLANIŞI:

Kara lahana ve kereviz sapını yıkayın. Tüm malzemeleri blender'a atıp iyice karıştırdıktan sonra bekletmeden için.





31

MUTLULUK KÜRÜ

MALZEMELER:

- 1 avuç kereviz sapı
- 1 adet küçük boy muz
- 1/2 salatalık
- 1 dilim ananas
- 1 su bardağı süt
- Süslemek için taze nane

HAZIRLANIŞI:

Kerevizin sap kısmını yıkadıktan sonra irice doğrayın. Diğer malzemelerle birlikte blender ya da katı meyve presinden geçirin. Elde ettiğiniz karışıma süt ilave edip karıştırarak için.





32

TOKSİN ATICI İÇECEK

MALZEMELER:

- 2 adet yeşil elma
- l adet havuç
- l adet limon
- l adet portakal
- l çk kabak çekirdeği yağı

HAZIRLANIŞI:

Tüm sebze ve meyveleri blender'da karıştırın. İçine kabak çekirdeği yağını ilave edip, her akşam yatmadan önce için.





33

GENÇLİK VEREN KARIŞIM

MALZEMELER:

- 4 adet elma
- 3 adet büyük boy havuç
- 1 çk çuha çiçeği yağı

HAZIRLANIŞI:

Elmayı soyup, çekirdeklerini çıkarın. Havucu soyduktan sonra, üstündeki yeşil sapı kesin. Tüm malzemeleri dilimleyerek blender'da karıştırın. Elde ettiğiniz karışıma çuha çiçeği yağını da ilave ederek tüketin.





34

DETOKS ÇAYI

MALZEMELER:

- 1/2 tk rezene
- 1 tutam mısır püskülü
- 1 tutam kiraz sapı
- Birkaç dal nane
- 1/2 limon
- 1 su bardağı su

HAZIRLANIŞI:

Tüm malzemeleri bir bardak suda yaklaşık 2 dakika kaynatın. 3-4 dakika demledikten sonra içine çok ince dilimlenmiş limonları ekleyin. Çayı taze olarak, tercihen günde 2-3 bardak için.



EGZERSİZ SONRASI TOPARLAYICI İÇECEK



MALZEMELER:

- 1 adet büyük boy greyfurt
- 200 g ananas
- 100 g dondurulmuş çilek
- 100 g yoğurt

HAZIRLANIŞI:

Tüm malzemeyi blender'da homojen bir karışım elde edene kadar karıştırıp, taze olarak tüketin.

36

YAĞ YAKICI ÇAY

MALZEMELER:

- 1 yk funda yaprağı
- 3 adet defne yaprağı
- 1 çk bal
- 1 su bardağı kaynar su

HAZIRLANIŞI:

Kaynar suyun içinde defne yaprağı ve funda yaprağını bekletin. Süzdükten sonra içine bal ilave ederek karıştırın. Her sabah aç karnına için. Bir ay boyunca bu kürü uygulayın.







37

ÖDEM İNDİREN İÇECEK

MALZEMELER:

- 3 dilim taze ananas
- 1 çay bardağı taze elma suyu
- 1 çk toz tarçın

HAZIRLANIŞI:

Elma suyu ile küp küp doğradığınız ananasları blender'da karıştırıp, içine tarçın ekleyin. Elde ettiğiniz karışımı bekletmeden için. Bu içeceği 10 gün boyunca kahvaltıdan 30 dakika önce ya da ara öğün olarak tüketin.





38

SELÜLİT GİDERİCİ ÇAY

MALZEMELER:

- 10-15 dal kurutulmuş kiraz sapı
- 1 adet çubuk tarçın
- 8 adet enginar yaprağı
- 2 adet limon
- 1,5 lt su

HAZIRLANIŞI:

Limon haricindeki tüm malzemeleri 1,5 litre sıcak suda bir taşım kaynatın. Daha sonra limonları kabuklarıyla dilimleyip, içine ilave ederek demlendirin. 15 dakika bekledikten sonra için. Bu çayı günlük tüketin.





39

GENÇLEŞTİRİCİ İÇECEK

MALZEMELER:

- 3 adet olgun domates
- 1/2 kapya biber
- 1/2 çk karabiber
- 1 tk bal
- 1 çay bardağı su

HAZIRLANIŞI:

Domatesleri irice doğrayıp blender'da karıştırın. İçine diğer malzemeleri de ilave edin.





40

ENERJİ BOMBASI

MALZEMELER:

- 1 adet muz
- 1/2 bardak yaban mersini
- 1/4 bardak mango
- 1/2 bardak badem sütü

HAZIRLANIŞI:

Muzun kabuğunu soyup doğrayın. Mangoyu dilimleyin. Yaban mersini ve badem sütünü de ilave edip, blender'dan geçirerek için.





41

CİLT DOSTU KOKTEYL

MALZEMELER:

- 2 adet portakal
- 300 ml su
- 2 adet nar

HAZIRLANIŞI:

Portakalın suyunu sıkıp, içine suyu ilave edin. Karışımı blender'a alıp, nar tanelerini ezmeden içine ekleyin. Elde ettiğiniz karışımı bekletmeden için.





42

SİNDİRİM DOSTU İÇECEK

MALZEMELER:

- 1 adet mango
- 3 adet armut
- 1 çorba kaşığı aloe vera suyu

HAZIRLANIŞI:

Mangonun kabuğunu soyup, dilimleyin. Armutların çekirdeklerini temizleyerek, dörde bölün. Tüm meyveleri blender'a alıp, suyunu çıkarın. İçine aloe vera suyunu da ekleyerek karıştırın.





43

BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRİCİ İKSİR

MALZEMELER:

- 1/2 su bardağı yaban mersini
- 3/4 su bardağı ahududu
- 3 yk nar
- 1 su bardağı portakal suyu
- 2 adet kivi

HAZIRLANIŞI:

Kivilerin kabuklarını soyun. Tüm malzemelerle birlikte blender'da karıştırıp tüketin.





44

YAĞ YAKICI ÇAY

MALZEMELER:

- 2 yk kuşburnu
- 1 tk toz tarçın
- 1 yk kiraz sapı
- 1 yk sinameki
- 1 adet limon suyu
- 1 lt su

HAZIRLANIŞI:

1 litre kaynar suyun içine sinameki, kiraz sapı ve kuşburnunu ekleyip 10 dakika kaynatın. Süzdükten sonra içine tarçın ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Her gün kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra 1 bardak için.





45

NEFES AÇICI İÇECEK

MALZEMELER:

- 1 tutam defne yaprağı
- 1/2 lt su

HAZIRLANIŞI:

Defne yaprağını çay gibi demleyin. Günde iki kez tok karnına için.





46

METABOLİZMA HIZLANDIRICI ÇAY

MALZEMELER:

- 2 adet limon
- 2 adet greyfurt
- 2 yk bal
- 4 damla nane yağı
- 4 su bardağı su

HAZIRLANIŞI:

Limon ve greyfurtu kabuklarıyla dilimleyin. Üzerine 4 bardak su ilave edip, 10 dakika kaynatın. Süzdükten sonra içine bal ve nane yağı ekleyin. Günde 3 kez tok karnına için.





47

YEŞİL GÜÇ

MALZEMELER:

- 1 adet büyük boy salatalık
- 1 avuç kıvırcık salata
- 1 avuç lahana
- 2-3 sap kereviz
- 1 adet büyük sap brokoli
- 1 adet yeşil elma
- 1/2 limon

HAZIRLANIŞI:

Limonun kabuğunu soyun. Tüm malzemeleri kabaca doğrayıp blender'da iyice karıştırın. Haftada 1-2 gün sabah kahvaltısı yerine tüketin.





48

DİRENÇ ARTTIRICI İÇECEK

MALZEMELER:

- 1 tutam maydanoz
- 1 adet salatalık
- 1 limonun suyu
- 1 tutam buğday çimi
- 1 adet yeşil biber
- 2 su bardağı su

HAZIRLANIŞI:

Salatalığın kabuğunu soyup irice doğrayın. Maydanozun yapraklarını ayıklayın. Blender'da tüm malzemeleri bir araya getirerek karıştırın. Dilerseniz buz ilave ederek tüketin.





49

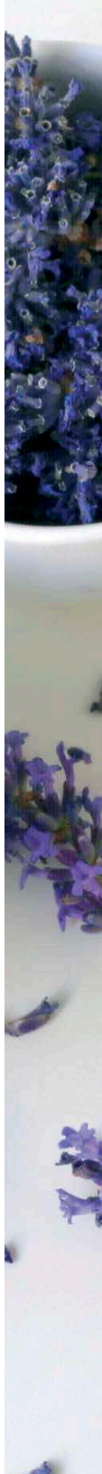
UYKU DOSTU ÇAY

MALZEMELER:

- 1 tk papatya çayı
- 1 tk ıhlamur çayı
- 1 tk lavanta çayı
- 2 su bardağı su

HAZIRLANIŞI:

2 bardak kaynar suyun içinde tüm çayları karıştırıp demleyin. 15 dakika sonra süzüp, yatmadan bir saat önce 1 bardak için.



50

SİNDİRİM ÇAYI

MALZEMELER:

- 3 g kişniş
- 5 g ravent otu
- 5 g limon kabuğu
- 5 g yaban gülü

HAZIRLANIŞI:

Tüm malzemeleri bir arada demleyin. Süzdükten sonra sıcak sıcak için.

